



## Building Bright Beginnings Construyendo Comienzos Brillantes

Departamento de Manejo del Ambiente en Indiana  
P. O. Box 6015  
Indianapolis, Indiana 46206-6015

50-01 Servicio de Dirección requerido.

Para más información, llame al Departamento de Manejo del Ambiente en Indiana al 1-(800) 451-6027 o visite nuestro sitio de la red internet en el [www.in.gov/idem/kids](http://www.in.gov/idem/kids).

 50% reciclado  
20% después de uso

Impreso con tinta de soya

# Pasos simples para ayudar a hacer nuestro ambiente un lugar





Cuando usted piensa en el ambiente, quizá piense en lagos cristalinos, bosques densos, o en los muchos hermosos parques estatales de Indiana. Pero el ambiente es mucho más amplio que eso. Es su patio trasero. Es dentro y fuera de su hogar. Es todo lo que le rodea.

Recientes investigaciones muestran que los primeros cuatro años en la vida de un niño(a) son críticos para su futuro. Pero es importante reducir la exposición a peligros ambientales dentro y alrededor de su casa para niños (y padres) de cualquier edad. Por ejemplo, el plomo y el mercurio son sustancias peligrosas que pueden ser encontradas en muchas residencias <de Indiana>. Y existen pasos simples que usted puede tomar para reducir las probabilidades de su familia a exponerse.

Por favor revise este folleto y manténgalo a la mano para referencia futura. Su ambiente y su familia se beneficiaran grandemente.

*Frank O'Bannon*  
**Frank O'Bannon**  
 Gobernador



Ya sea que usted viva en una granja cercana a Greenfield, una casa en las afueras de Evansville o en un departamento en el corazón del centro de Indianapolis, el ambiente puede tener un efecto sobre usted, sus hijos y su familia.

Por eso es que el Departamento de Manejo del Ambiente en Indiana se ha unido con el Departamento de Salud del Estado de Indiana y la Iniciativa del Gobernador Construyendo Comienzos Brillantes, para traer información útil y medidas preventivas a padres y familias.

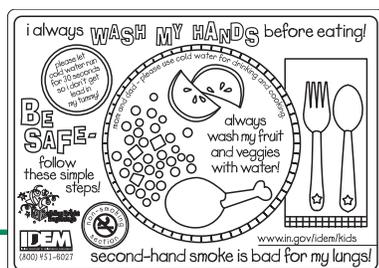
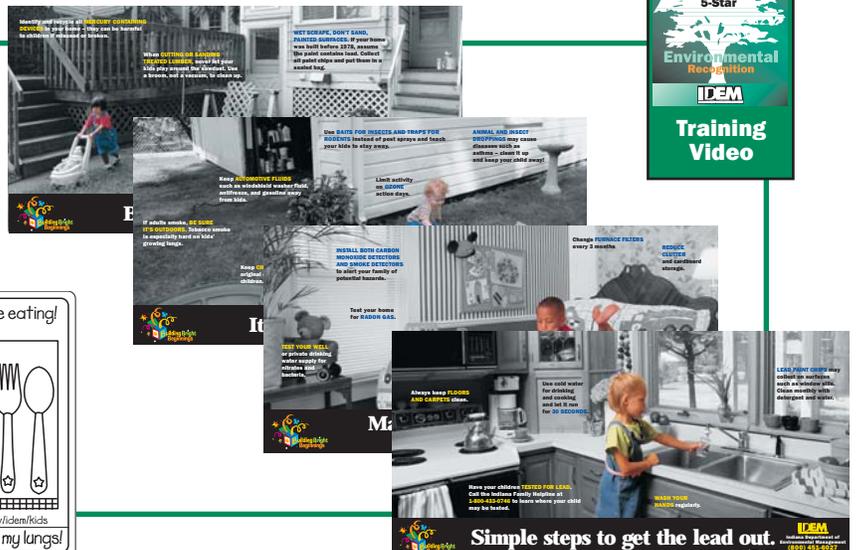
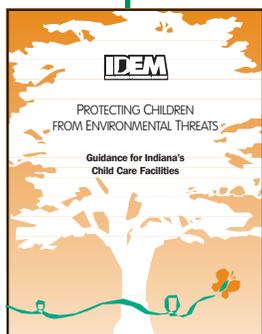
Por supuesto, no todos los peligros ambientales pueden ser eliminados o evitados. Pero siguiendo los pasos marcados en este folleto, usted puede reducir los peligros considerablemente, y ayudar a hacer su rincón de Indiana un lugar más seguro para vivir.

*Lori F. Kaplan*  
**Lori F. Kaplan**  
 Delegada

## Los niños son uno de los recursos naturales más valiosos de

Busque nuestra información "Pasos simples para familias" por todo Indiana. Pósters, imanes, mantelillos, manuales de guía y videos de entrenamiento para Guarderías, y éste folleto han sido diseñados para enseñar pasos simples que ayuden a proteger a los niños de Indiana de amenazas ambientales.

Para recibir alguno de estos materiales, llame al Departamento de Manejo del Ambiente en Indiana al **1-(800) 451-6027**, oprima el cero y pregunte por la extensión **3-5628** o visite la red internet en el [www.in.gov/idem/kids](http://www.in.gov/idem/kids).





Use agua fría para beber y cocinar y déjela correr por **30 SEGUNDOS.**

**FRAGMENTOS DE PINTURA DE PLOMO** se pueden acumular sobre superficies tales como el parapeto de las ventanas. Limpie mensualmente con detergente y agua.

**LAVE SUS MANOS** regularmente.

Hágale a sus niños la **PRUEBA DEL PLOMO**. Llame a la Línea de Ayuda Familiar de Indiana al **1-(800) 433-0746** para saber dónde puede su hijo(a) tener la Prueba.

Siempre **MANTENGA LOS PISOS Y ALFOMBRAS** limpios.

# Plomo en la pintura y agua de beber.

**El Plomo puede causar problemas serios (y muchas veces permanentes) mientras los niños crecen. Es especialmente peligroso para niños de 6 años y menores. Los efectos de la exposición al Plomo incluyen retrasos de aprendizaje y desarrollo, hiperactividad, daño auditivo y, daño cerebral.**

El Plomo puede encontrarse en la pintura, los tubos del agua, el polvo y el suelo – especialmente en casas construidas antes de 1978. Si bien no es práctico remover el Plomo de su tubería, pintura y suelo, hay muchas cosas que usted puede hacer para mantener el Plomo lejos de su hijo(a). Cuidado y consistencia en la limpieza y los buenos hábitos pueden hacer una gran diferencia.

## Reduciendo el contenido de Plomo en su agua.

El Plomo puede hallarse en el agua potable y regularmente se encuentra en la soldadura de Plomo de las tuberías.

### Haga un hábito de:

- Usar agua fría para beber y cocinar y dejarla correr por 30 segundos para vaciar sus tubos del Plomo, especialmente si bebés tomarán el agua. Para aprender más, contacte la División de Beber de IDEM al 1-(800) 451-6027 pregunte por la extensión 308-3308.

## Reduciendo la exposición de sus hijos al Plomo de pintura y polvo.

Si su casa fue construida antes de 1978 (especialmente antes de 1950), dé por sentado que la pintura contiene Plomo. Quitar la pintura no es aconsejable a menos que usted esté remodelando. En lugar de eso, la meta es mantener a su hijo(a) lejos del Plomo de la pintura.

Polvo de Plomo y fragmentos se acumulan en áreas donde las superficies pintadas rozan una con otra, como las orillas de ventanas y puertas.

### Haga un hábito de:

- Lavar todas las áreas alrededor de puertas y ventanas con detergente y agua, mensualmente.
- Si usted tiene pintura descascarada o pelada, asuma que puede ser Plomo y:
  1. Ponga una manta bajo todas las áreas de trabajo para hacer la limpieza segura y fácil.
  2. Raspe en húmedo, nunca con lija, la pintura suelta. Use un cuchillo de rellenar.
  3. Junte los fragmentos de pintura y póngalos en bolsas dobles de 6 mm. (tan gruesas como bolsas para congelador) y saque el aire de las bolsas. Tire las bolsas a la basura.
  4. Lave el área con detergente y agua.
  5. Dé una nueva mano de pintura a la superficie.
- Limpie en húmedo las alfombras, cada año. Pero asegúrese que las alfombras se sequen completamente, de otra manera hay la posibilidad de hongo, que puede causar asma o irritar alergias.
- Si usted trabaja cerca de Plomo o tiene un pasatiempo que implica Plomo (como cazar o proyectos de vidrio de color), cambie sus ropas y zapatos antes de entrar a su hogar.

- Si usted tiene vasijas de barro de otros países en su casa o vasijas de barro viejas hechas en los Estados Unidos, no guarde comida en ellas a menos que usted sepa que están libres-de-Plomo. No todos los países prohíben el uso del Plomo.
- No permita que sus hijos jueguen con juguetes antiguos a menos que usted sepa que los juguetes no contienen Plomo.

## Reduciendo la exposición de su hijo(a) al Plomo en el suelo.

El Plomo puede ser encontrado en el suelo por fragmentos de pintura pelada que caen de la casa y el uso anterior de gasolina con Plomo.

### Haga un hábito de:

- Quitar la superficie del suelo si está contaminado con fragmentos de pintura.
- Tener un tapete en la puerta o quitarse los zapatos para ayudar a mantener los contaminantes fuera de su hogar.
- Anime a sus niños a que jueguen en áreas de paja o pasto, en lugar de el polvo que esta cerca de áreas de pintura pelada, como son las paredes, cercas o cobertizos.
- Anime a sus niños a lavar sus manos regularmente, especialmente antes de comer. Muchos problemas de salud pueden ser evitados siguiendo éste simple paso.



Quando **ESTÉ CORTANDO O LIJANDO MADERA TRATADA**, nunca deje que sus niños jueguen cerca del aserrín. Use una escoba, no aspiradora, para limpiar.

**RASPE EN HÚMEDO, NO LIJE, SUPERFICIES PINTADAS.** Si su casa fue construida antes de 1978, asuma que la pintura contiene Plomo. Junte todos los fragmentos de pintura y póngalos en una bolsa sellada.

Identifique y recicle todos los **UTENSILIOS EN su casa QUE CONTENGAN MERCURIO** – pueden ser peligrosos para sus hijos, por mal uso o quebraduras.

Use **PINTURAS LÁTEX DE BAJO OLOR** y no deje que los niños respiren los vapores.

# Mantenimiento del hogar y reparaciones.

**Quizás usted no sea capaz de resolver todos los problemas. Pero aquí está cómo usted puede evitar los importantes que pueden lastimar a sus hijos.**

Si usted mismo hace arreglos a la casa, asegúrese que sus hijos no sean expuestos a pintura con Plomo, insulación de asbestos, interruptores de Mercurio o, polvo de madera tratada químicamente. Mantenga a los niños lejos del polvo de las paredes de yeso.

- **Si su casa fue construida antes de 1978, asuma que la pintura contiene Plomo.** Cuando trabaje con superficies pintadas, incluyendo pintura de tiras, o quitando paredes, recuerde:
  - Nunca lije superficies secas.
  - Recoja todos los fragmentos y descascarado de pintura y póngalos en una bolsa para la basura.
  - Ponga una manta sobre todas las áreas de trabajo para ayudar a que la limpieza sea segura y fácil.
- **Cuando este cortando o lijando madera tratada o de cedro, nunca deje a sus niños jugar con la arena o el aserrín.** La madera tratada (del tipo verde) contiene Cobre, Cromo y Arsenio, los cuales son metales tóxicos. **Protéjase a usted mismo:**
  1. Usando guantes y un respirador o máscara para polvo.
  2. Barriendo con una escoba, nunca aspirando.
  3. Lavando el área después que el trabajo está hecho.
  4. Asegúrese de lavar las ropas de trabajo.
  5. Los niños deben siempre lavar sus manos después de jugar afuera, especialmente en patios de recreo con madera tratada.

6. Nunca quemar madera tratada.
7. Selle los pórticos, equipo de patios de recreo y mesas de acampar que están construidas con madera tratada, con un buen aceite absorbente, por lo menos una vez al año.

- **Cambie los termostatos que contienen Mercurio por productos electrónicos.** Interruptores de inclinación que contienen Mercurio han sido usados en termostatos por más de 40 años, pero son muy peligrosos si se rompen. El Mercurio es tóxico en pequeñas cantidades y puede afectar el Sistema Nervioso Central humano, los riñones y el hígado. Es extremadamente peligroso para mujeres embarazadas y niños.
- **Recicle los focos fluorescentes al final de su vida de uso.** Vapor de Mercurio y focos fluorescentes usan hasta 50 por ciento menos electricidad que los focos incandescentes, pero deben manejarse con cuidado y desecharse apropiadamente (comuníquese con su distrito de Manejo de Desechos Sólidos al 1-(800) 988-7901 para saber cómo y dónde usted puede reciclar focos y otros productos que contienen Mercurio. El vapor de Mercurio, liberado inmediatamente al quebrarse, puede contaminar el aire que usted respira.
- Use pinturas a base de agua, como el látex, siempre que sea posible. No deje que sus niños respiren vapores de pintura. Déjelos jugar en casas de amigos hasta que la pintura se seque.

- Impida la liberación del peligroso polvo sílice; raspe en húmedo las imperfecciones de la pared.
- No importa qué tan vieja o qué tan nueva sea su casa, pudiera tener Asbestos. Las casas construidas antes de 1978 tienen el problema más serio. Se ha comprobado que el Asbesto causa cáncer del pulmón. El Asbesto puede encontrarse en miles de productos para la construcción tales como la Insulación, Masilla para Rellenar, mosaicos para el techo, tejas y azulejo para el piso. Mientras que los materiales no se tocan, no son un problema. Cuando se hace mantenimiento de la casa en materiales que potencialmente contienen material que contiene Asbesto, siempre manténgalos mojados para prevenir que las partículas circulen en el aire y lleguen a sus pulmones. También:
  1. Nunca lije la superficie.
  2. Use ropa protectora, incluyendo guantes y respirador ajustado.
  3. Ponga los Asbestos en una bolsa gruesa de plástico (busque bolsas gruesas como para congelador, como de 6 mm.)
  4. Llene el fondo de la bolsa con agua antes de sellarla. Tire la bolsa a la basura.
  5. Después de quitar los Asbestos, enjuague la superficie con detergente y agua y ponga los trapos sucios en la bolsa de plástico. Deje que la superficie se seque. Lávela otra vez.

Use **TRAMPAS PARA INSECTOS Y ROEDORES** en lugar de pesticidas y enseñe a sus niños a mantenerse alejados.

**EXCREMENTOS DE ANIMALES E INSECTOS** pueden causar enfermedades tales como el Asma – limpie y mantenga a su hijo(a) alejado(a).

Limite la actividad en los días de acción del **OZONO**.

Si los adultos fuman, **ASEGÚRESE QUE SEA FUERA DE LA CASA**. El humo del cigarro es especialmente dañino para los pulmones en crecimiento de los niños.

Mantenga los **LÍQUIDOS AUTOMOTRICES** tales como el líquido limpia-parabrisas, el anticongelante y la gasolina, lejos de los niños.

Mantenga **QUÍMICOS Y MEDICINAS** en sus envases originales y lejos del alcance de los niños. Siempre siga las instrucciones de la etiqueta.

## Ensene a sus hijos el juego mantenerse

**Manteniendo a sus niños alejados de ciertos peligros ayudará a mantenerlos más sanos y seguros.**

Muchos productos para la casa, químicos y medicinas, tales como agentes de limpieza, líquidos automotrices y pesticidas, pueden ser nocivos para los niños si no se usan apropiadamente. Los niños respiran más, comen más y tienen un metabolismo más rápido que los adultos. Ellos también juegan en el piso y pueden ser más sensibles a los residuos de los químicos.

### Haga un hábito de :

- Siempre seguir las direcciones de la etiqueta y deshacerse de los envases vacíos correctamente.
- Guarde todos los químicos en alto y en áreas bajo llave y manténgalos en los envases originales
- Enseñe a sus hijos acerca del 911 y cómo reconocer las calcomanías y etiquetas de veneno.
- Compre sólo la cantidad que necesite para que no este guardando químicos en exceso.

### Trate de usar estrategias de Manejo Integrado de Plagas (IPM) cuando este tratando plagas.

IPM usa una variedad de técnicas para reducir plagas de una manera que evita efectos dañinos para la gente y el ambiente. En primer lugar evite que las plagas entren a su casa, sellando agujeros y aplicando tiras de

clima en las puertas. No les de a las – plagas una razón para infestar su casa – los insectos y roedores buscan comida, agua y abrigo igual que los humanos. La buena higiene y control de la basura reducen el deseo de las plagas de criar a sus familias en el hogar de usted.

### Haga un hábito de:

- Sellar los agujeros del exterior y el interior con un buen sellador.
- Limpie derrames inmediatamente y no deje basura afuera.
- Almacene la comida en envases herméticos.
- Reduzca el desorden y el almacenamiento de cartón – recuerde que una buena limpieza es control de plagas.
- Use trampas en ranuras y grietas, trampas para insectos y trampas para roedores en lugar de aplicar pesticidas con rociador. Si usted tiene niños o animales domésticos no debería usar cebo (envenenado) para roedores dentro de la casa. Los ratones esconden los cebos igual que las ardillas esconden las nueces, así que un niño puede confundir un cebo por un dulce.
- Si usted emplea a un Contratista, pídale que use estrategias IPM. Para mas información acerca de cómo tratar con plagas, visite la red internet del Recurso Regional IPM en el [www.entm.purdue.edu/entomology/outreach](http://www.entm.purdue.edu/entomology/outreach).

Hay otras sustancias peligrosas de las cuales usted debería enseñar a su hijo(a) a jugar mantenerse alejado(a).

- Si un adulto fuma, que fume afuera de la casa y que no fume dentro del auto.
- Excremento de pájaros y animales pueden causar enfermedades serias. Mantenga su caja de arena cubierta y mantenga a sus niños alejados de las áreas donde los excrementos pudieran estar presentes.
- Ponga atención a los letreros que están a lo largo de arroyuelos y áreas recreacionales que le alerten de bacteria u otros problemas.

Muchos asmáticos son sensibles a contaminantes del aire de afuera, tales como el Ozono, sustancia particulada, Dióxido de Azufre y, Dióxido de Nitrógeno.

Llame al Pronóstico de Guardia del Contaminante Ozono IDEM al 1-(800) 631-2841 o visite la Red Internet en el [www.in.gov/idem/air/smog](http://www.in.gov/idem/air/smog) para tener acceso a los pronósticos diarios del Ozono. Usted también puede recibir notificación por correo electrónico acerca de Alertas del Ozono en u área.

**INSTALE AMBOS  
DETECTORES DE  
MONÓXIDO DE CARBÓN Y  
DE HUMO para alertar a  
su familia de posibles  
peligros.**

**Examine su casa  
de GAS RADÓN.**

**Cambie los FILTROS  
DE LA CALEFACCIÓN  
cada 3 meses.**

**EXAMINE SU POZO o el suministro de agua  
potable de nitratos y bacteria.**

**REDUZCA EL  
DESORDEN y la  
acumulación  
de cartón.**

# Ponga su hogar en examen.

## Más maneras de hacer el mundo de sus hijos un lugar seguro.

Algunos peligros son difíciles de ver. Algunas veces usted necesita aprender más a través de Pruebas en la casa o hablando con gente. Aquí hay algunas sugerencias para ayudarlo a proteger a su familia:

- **Instale una alarma de Monóxido de Carbón en su hogar.** El Monóxido de Carbón es un gas sin olor ni color. Pero también es peligroso y mortal. Sea cuidadoso en cuartos sin ventilación que tienen aparatos de calefacción que queman gas o keroseno.
- **Inspeccione su hogar de Radón.** El Radón no tiene color, olor o sabor pero puede llevar a daños del tejido pulmonar y cáncer del pulmón cuando se respira por un periodo largo de tiempo. Es especialmente un problema en el sótano o el suelo base de su hogar. Muchas ferreterías venden paquetes para hacer la Prueba del Radón o usted puede llamar al Consejo de Seguridad Nacional al 1-(800) 557-2366. Para preguntas o una lista de Pruebas y Mitigadores del Radón certificados, llame a la Línea Directa del Radón en Indiana al 1-(800)272-9723.
- **Reemplace y recicle los productos que contienen Mercurio.** Muchos termómetros de vidrio contienen Mercurio, un líquido de color plateado. Los termómetros con un líquido de color diferente – regularmente rojo – contienen alcohol, no Mercurio. Una variedad de productos puede tener interruptores o relevos que contienen Mercurio. Las alternativas sin Mercurio son

más seguras. En Indiana los distritos de Manejo de Desecho Sólido local han hecho más fácil el reciclar productos que contienen Mercurio.

- **Llame al 1-(800) 433-0746 para aprender acerca de los límites de pesca por PCB y contaminación de Mercurio** o visite el [www.in.gov/isdh](http://www.in.gov/isdh) para saber más acerca de recomendaciones de pesca.
- **Hable con su proveedor de agua para beber.** Ellos le pueden decir de dónde viene su agua y qué contaminantes pudiera tener. Los Sistemas de Agua Comunitarios deben enviar un Reporte de Confianza del Consumidor que da información acerca de la calidad del agua. Si usted tiene agua de pozo, examínela regularmente de nitratos y bacteria.

**Examine su casa de otros contaminantes del interior como son el moho y el ácaro del polvo. Los niños pueden ser sensibles a estos contaminantes especialmente si tienen asma.**

El Asma es la principal enfermedad crónica en niños en los Estados Unidos y la causa principal de absentismo en las escuelas debido a esta enfermedad crónica. Los mohos son organismos pequeños que se encuentran en todos lados y son difíciles de evitar. Mucha gente es sensible a las semillas del hongo.

**Haga un hábito de:**

- Limpiar todas las superficies sólidas con Cloro (1/2 taza de Cloro por galón de agua) o

agua jabonosa. Materiales absorbentes como paredes de yeso, mosaicos para techo o alfombras, quizá necesitan cambiarse si se dejaron húmedos por más de 24 horas.

- Mantenga las charolas de goteo de los aires acondicionados, refrigeradores y absorbentes de humedad, limpias y secas.
- Repare las tuberías que gotean y los techos. Asegúrese que los canales de agua están funcionando.
- Use extractores de aire mientras cocina, al bañarse y, al correr la máquina lava trastes.
- Seque su ropa mejor, ventilándola afuera.

El polvo se hace de varias diferentes cosas en su casa. El elemento predominante del polvo de la casa es el ácaro del polvo. Los ácaros del polvo son insectos pequeñísimos que no se pueden ver a simple vista. Los ácaros se alimentan de mohos y de piel muerta que se desprende de los humanos.

**Haga un hábito de:**

- Lavar las sábanas en agua caliente una vez a la semana. Evite las almohadas de plumas y cobijas de lana.
- Elija juguetes de peluche lavables y manténgalos fuera de las camas.
- Quite el polvo con trapo húmedo dónde sea posible y use la aspiradora con bolsas de filtro altas.
- Cambie los filtros de la calefacción cada estación.